



تسعة خطوات للتخلص من الكرش

مقدمة سريعة :

رغم أن أكثر الدهون تتراكم على الأرداف والأفخاذ إلا أن الدراسات تشير إلى أن الدهون المتراكمة على البطن تعتبر الأخطر ، حيث تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع مستوى الكولسترول ، والسكري ، ومتلازمة مقاومة الأنسولين ، وأمراض القلب ، ولهذا يعتقد العلماء أن زيادة عرض الخصر يمكن أن يكون مؤشرا أساسيا لوجود مشاكل صحية دفينة .



تؤكد الدراسات أن التهاب حصوات المرارة يكثر في الأشخاص البدينين ، ولا سيما السيدات ذوات الحمل المتكرر ، وعند الأشخاص المصابين بـ " الكرش" نتيجة زيادة هرمون الاستروجين ، ذلك الهرمون الذي يساعد على زيادة الكولسترول بالدم ، مما يؤدي إلى ترسيبه على جدار الحويصلة المرارية ، ويسبب ذلك التهابا بها وتكوين حصوات المرارة .سلطان



وفي الأفراد المصابين بـ "الكرش" تتراكم الدهون على القفص الصدري وتحت الحجاب والحاجز ، وذلك يعيق تمدد حركة الرئتين ، كما يقلل من حركة الحجاب الحاجز فتقل كمية الهواء التي يحصلون عليها .. وبعض الأبحاث أثبتت أن هناك علاقة بين السمنة ؛ ولا سيما سمنة البطن " الكرش" والإصابة بالعقم عند السيدات ، فقد وُجد أن هناك زيادة في تراكم الدهون حول المبيض وقناة فالوب ، مما يؤثر على عملية التبويض والإنجاب .



التعرف على الأسباب :

تتدخل عوامل كثيرة في تكوين " الكرش" من أهمها :

- العمر / الجنس / التاريخ الوراثي .
- الإسراف في تناول الطعام الغني بالدهون والسعرات الحرارية .
- الإصابة بأمراض القولون وتجَمع السوائل في تجويف البطن .
- ابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام نتيجة الأكل بسرعة .
- التدخين والذي يؤدي بدوره إلى كثرة دخول الهواء إلى المعدة .
- الكسل والخمول وقلة الحركة والنوم خاصة بعد تناول الوجبات وبصفة خاصة وجبة العشاء .
- الإسراف في تناول البقول التي تسبب الانتفاخ .
- الإكثار من شرب المشروبات الغازية بين الوجبات أو أثناء الأكل .
- الإجهاد والتوتر والقلق يسبب إفراز هرمون الكورتيزون الذي يحفز تخزين الدهون في منطقة البطن .
- عدم اتباع حميات غذائية صحية أثناء الحمل .
- عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم .



تسعة طرق للتخلص من الكرش :

نحن نأكل أكثر من حاجتنا ولا نعرف متى وكيف نأكل ، لأننا نعتبر الأكل متعة أكثر منها ضرورة ، أما الرياضة فنتابعها على شاشات التلفاز دون أن نفكر أنها حاجة ضرورية لحيوية أجسامنا ، ولذلك هناك بعض الارشادات التي تخلصك من " الكرش" وتمنحك الرشاقة ، ومن أهمها :

١) تناول ثلاثة أكواب من الماء قبل الوجبات الرئيسية ، فهي تملأ المعدة وتقلل من تناول الطعام ، وليس لها سعرات حرارية .

٢) تناول " جريب فروت " قبل تناول الطعام يقلل من إحساسك بالجوع .

٣) ابدأ طعامك بالسلطات الخضراء مضاف إليها ملعقتا خل ليعطيك إحساسا بالشبع لفترة طويلة .

٤) احرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف فهي تأخذ وقتا أطول في المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع وتخفف من حدوث الإمساك .

٥) قلل كمية الملح في الأكل لأن كثرته تمنع طرح السوائل الزائدة في الجسم مما يزيد من محيط خصرك ، علما أن الجسم لا يحتاج من الملح أكثر من ملعقة شاي واحدة يوميا (٤ جرامات) .

٦) أظهرت نتائج دراسة حديثة أن تناول الزبادي خالي الدسم يساعد على التخلص من " الكرش" الذي يعاني منه ما نسبته أكثر من ٦٠٪ في الدول العربية عموما ، و ٩٥٪ من سكان منطقة الخليج العربي ، وأوضحت الدراسة أن تناول الزبادي ٣ مرات في الأسبوع يحقق نتائج جيدة ويسهم في تخفيف " الكرش" لأنه يحتوي على بكتيريا " اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس" التي تؤدي إلى تخمر اللبن ، كما يحتوي على إنزيم " اللاكتيز " الهاضم لسكر " اللاكتوز " الموجود في اللبن ، وهو الإنزيم الذي يفقده ٨٥٪ من الناضجين خاصة في الشعوب العربية والإفريقية ، ويتسبب نقصه في سوء الهضم واضطرابات الأمعاء والانتفاخ ، وأشارت الدراسة أيضا إلى أن الزبادي يزيد من قدرة الجسم على حرق الدهون الزائدة مما يجعله يفقد هذه الدهون و يحتفظ بالعضلات .



٧) تناول الطعام ببطء لأكثر من عشرين دقيقة ، فستشعر بالشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك بالكثير من الطعام لأن الأكل السريع يملأ المعدة بالكثير من الطعام قبل الإحساس بالشبع.



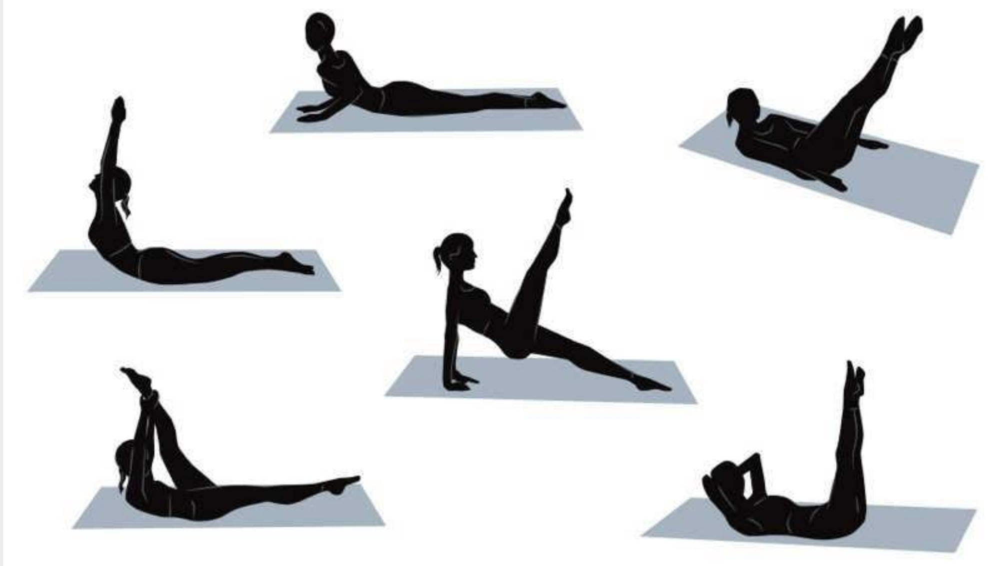
٨) من أشهر برامج الحماية لإزالة " الكرش " :

- الإفطار : عدد ٢ فاكهة متنوعة (ما عدا التين ، العنب ، البلح ، الموز ، والمانجو) ويفضل كوب عصير برتقال أو جريب فروت + سوائل : شاي ، أو قهوة ، أو صودا ، أو ماء ليمون بدون سكر .
- الغداء : طبق سلطة خضراء + ٤ ملاعق خضار مسلوق + شريحة لحم مشوية ، أو ربع دجاجة مسلوقة ، أو ٢ سمكة مشوية ، أو علبة تونة " بدون زيت " .
- العشاء : زبادي بالخيار ، أو ٣ ملاعق فول بالليمون ، أو بيضة مسلوقة ، أو قطعة جبن بالطماطم مع شريحة توست أو ربع رغيف .

٩) من أفضل التمارين الرياضية للقضاء على " الكرش " :

- تمرين (١) رقود على الأرض ظهرا مع وضع الذراعين جانبا، ترفع الرجلان في عشر عدات ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة ، ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لمدة عشر ثوان ، ثم تخفضان في عشر عدات ... يكرر هذا التمرين عشرين مرة تدريجيا .
- تمرين (٢) رقود على الأرض ظهرا مع وضع الذراعين جانبا ، يرفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن ، ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر هذا التمرين (١٥) مرة .

- والمشي رياضة سهلة وغير مكلفة ، ويفقد الجسم ما يقارب ٢٠٠ وحدة حرارية في ساعة مشي بطيء ، وتزداد الوحدات المحروقة كلما ازدادت سرعة المشي .
- ويساعد المشي في تقوية عضلات البطن وعضلات الفخذين ، كما يفيد في تخفيض ضغط الدم والكولسترول .







إعداد : المكتبة المدنية

Civbooks.com